

# 【きなこ揚げパン】

## ◎一口メモ

八尾支援学校で一番人気の献立です。毎年実施される給食リクエスト献立の中にも必ず登場します。きな粉は、鉄分や食物繊維なども豊富で栄養価が高く、おやつなどに取り入れたい食材の一つです。

## ◎材料（4人分）

コッペパン・・・4個  
きな粉・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ2  
塩・・・ひとつまみ  
揚げ油・・・適量

## ◎作り方（4人分）

- ①きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせておく。
- ②コッペパンを185度ほどの油で、表面がうっすらきつね色になるくらいまであげる。
- ③油を軽く切ったら、①のきな粉をまぶす

## ◎献立の組み合わせ（例）

きなこ揚げパン  
ブロッコリーサラダ  
ミネストローネ

